

# Se ha progresado en el consumo de frutas en los niños, pero no de verduras

La cantidad de frutas enteras\* que los niños de 2 a 18 años comieron aumentó un 67 % desde el 2003 hasta el 2010 y reemplazó al jugo de frutas como la principal fuente de frutas en su alimentación. Los expertos recomiendan que la mayor cantidad de frutas provenga de frutas enteras y no de jugos. La cantidad de verduras que los niños comieron no cambió desde el 2003 hasta el 2010. Más aún, entre el 2007 y el 2010, los niños no consumieron la cantidad recomendada de frutas y verduras.

Cerca de 60 millones de niños en los Estados Unidos van a la guardería infantil\*\* o a la escuela, donde sus experiencias y familiarización con los alimentos pueden afectar su salud y las decisiones que tomen acerca de la comida durante toda su vida. Desde el 2010, nuevas iniciativas nacionales como la campaña ¡A moverse! y nuevos estándares nutricionales en las escuelas respaldan una alimentación saludable.

**Las guarderías infantiles, las escuelas y los distritos escolares pueden apoyar estas iniciativas al hacer lo siguiente:**

- ◇ Cumplir o superar los actuales estándares nutricionales federales para las comidas y los refrigerios.
- ◇ Servir frutas y verduras cada vez que se ofrezcan alimentos.
- ◇ Capacitar al personal para que hagan que las frutas y verduras sean más atractivas y accesibles.
- ◇ Ofrecer información sobre nutrición y oportunidades de aprendizaje prácticas, tales como sembrar, probar y preparar frutas y verduras.

\*Esto incluye todos los tipos de fruta (fresca, congelada, enlatada y deshidratada), excepto el jugo.

\*\*Esto incluye los centros de cuidado infantil, las casas particulares donde cuidan a niños, los programas Head Start, y los centros preescolares y de prekinder.

→ **Vea la página 4**  
**¿Quiere saber más? Visite**

www

[www.cdc.gov/spanish/signosvitales/](http://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/)

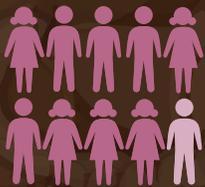
**67 %**



La cantidad de frutas enteras que los niños comieron aumentó un 67 % del 2003 al 2010, pero siguió siendo baja.

**↓ 1/3**

La cantidad de jugo de frutas que los niños bebieron disminuyó en casi un tercio del 2003 al 2010.



**9 de cada 10**

9 de cada 10 niños no comieron suficientes verduras entre el 2007 y el 2010.

# Los niños no están comiendo suficientes frutas o verduras.

## Problema

**Los niños están comiendo más frutas, pero no lo suficiente.**

- ◇ 6 de cada 10 niños no comieron suficientes frutas entre el 2007 y el 2010.
- ◇ A medida que los niños crecen, comen menos frutas.

**La mayoría de los niños necesita comer más verduras.**

- ◇ 9 de cada 10 niños no comieron suficientes verduras entre el 2007 y el 2010.
- ◇ Los niños deben comer una variedad de verduras de distintos colores y preparadas de manera saludable.
- ◇ Cerca de 1/3 de las verduras que los niños comieron entre el 2009 y el 2010 eran papas, en su mayoría (63 %) papas fritas o papitas fritas de bolsa.

### ¿Qué cantidad de frutas y verduras necesitan diariamente los niños?

Niñas

Edad	Frutas	Verduras
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1-1½ tazas	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2 tazas
14-18	1½ tazas	2½ tazas

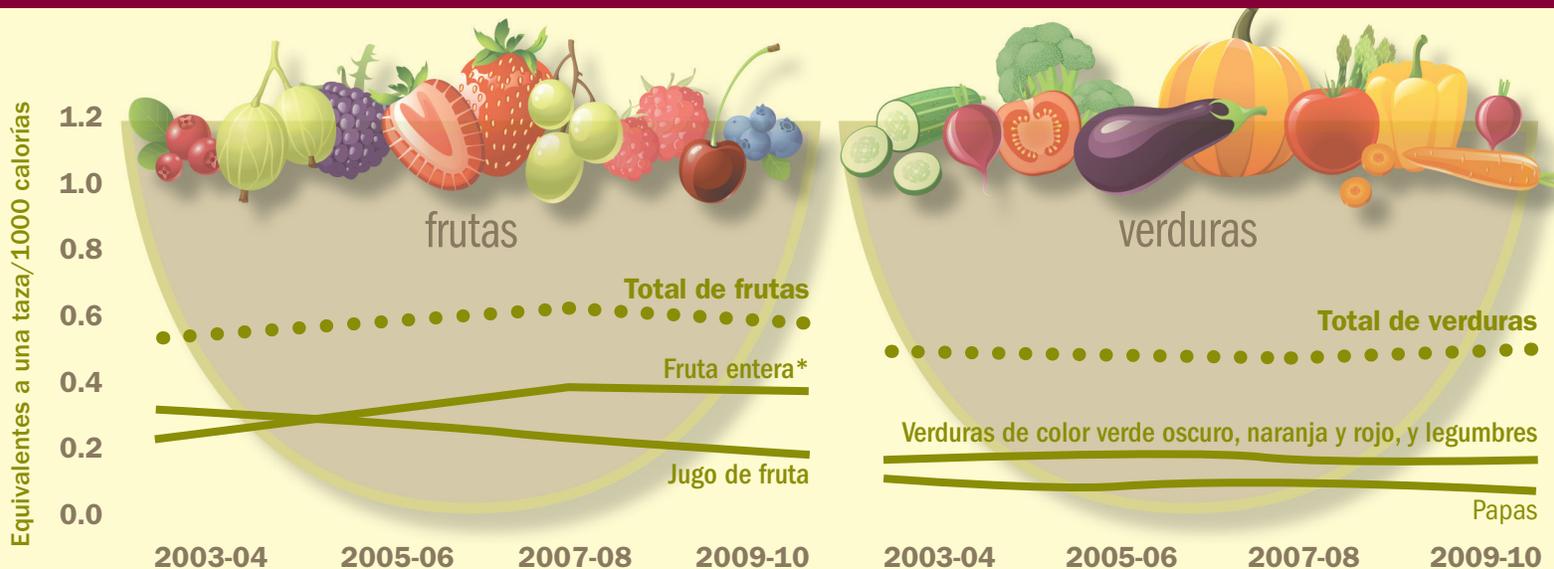
Niños

Edad	Frutas	Verduras
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1-1½ tazas	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2½ tazas
14-18	2 tazas	3 tazas

Estas cantidades son para los niños que hacen menos de 30 minutos al día de actividad física moderada, además de las actividades diarias normales. Los niños más activos podrían consumir más sin exceder las necesidades calóricas.

FUENTE: USDA, [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

## Los niños de 2 a 18 años están comiendo más frutas pero no más verduras (2003 al 2010)



FUENTE: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2003 al 2010

\*Todos los tipos de fruta sin incluir los jugos

# Maneras para hacer que los niños coman más frutas y verduras en las guarderías y escuelas

**Maya**  
3 años de edad



**Sam**  
13 años de edad



Guardería infantil

Escuela secundaria media



Maya come un desayuno saludable, estilo familiar, con su maestra.



La clase de Maya prepara una merienda saludable.



Se sirven frutas y verduras en las fiestas.

Los maestros envían a las casas consejos para incluir frutas y verduras en los refrigerios.



La clase de Sam trabaja en la huerta de la escuela.



Sam escoge frutas y verduras de la barra de ensaladas para complementar su almuerzo escolar.



La tienda del colegio vende frutas y verduras.



Sam lleva a la casa verduras de la huerta y las prepara con sus padres.

# Lo que se puede hacer



## El gobierno federal hace lo siguiente:

- ◇ Otorga fondos a estados y comunidades para que la alimentación sea más saludable en las guarderías infantiles y escuelas.
- ◇ Ofrece recursos acerca de la alimentación saludable a través de programas como ChooseMyPlate.gov o MiPlato, ¡Podemos!, HealthierUS School Challenge y ¡A moverse!
- ◇ Ayuda a familias de bajos ingresos a obtener más frutas y verduras a través de programas como el WIC Cash Value Voucher, el Programa Complementario de Asistencia Nutricional (SNAP), el Programa de Atención Alimentaria para Niños y Adultos (CACFP), el Programa de Frutas y Verduras Frescas y programas de comidas escolares como los Programas Nacionales de Almuerzos y Desayunos Escolares.



## Los funcionarios estatales y locales pueden:

- ◇ Incluir estándares de nutrición que cumplan o superen los del CACFP o los que se encuentran en Cómo Cuidar a los Niños (Caring for our Children) en los requisitos para otorgar licencias a guarderías infantiles y los Sistemas de Evaluación y Mejora de la Calidad (Quality Rating and Improvement Systems).
- ◇ Proveer capacitación para el personal de guarderías infantiles y escuelas acerca de cómo comprar, preparar y servir frutas y verduras.
- ◇ Ayudar a los encargados de las guarderías y a las escuelas a reducir los costos al comprar frutas y verduras, y crear iniciativas para que estos alimentos lleguen directamente de las granjas a las escuelas o a los centros prescolares.

www

[www.cdc.gov/vitalsigns/fruit-vegetables/](http://www.cdc.gov/vitalsigns/fruit-vegetables/)

www

[www.cdc.gov/mmwr](http://www.cdc.gov/mmwr)

Para más información:

**Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)**

**Línea TTY: 1-888-232-6348**

Sitio web: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333

Fecha de publicación: 5 de agosto de 2014

## Las guarderías infantiles, las escuelas y los distritos escolares pueden:

- ◇ Cumplir con los actuales estándares nutricionales federales para las comidas y los refrigerios o superarlos.
- ◇ Incluir frutas y verduras cada vez que se ofrezcan alimentos.
- ◇ Capacitar al personal que prepara los alimentos para que hagan que las frutas y verduras sean más atractivas y accesibles.
- ◇ Ofrecer información sobre nutrición y oportunidades de aprendizaje prácticas, tales como sembrar, probar y preparar frutas y verduras.



## Los padres pueden:

- ◇ Comer frutas y verduras con sus hijos.
- ◇ Si sirven frutas o verduras congeladas o enlatadas, elegir las que tengan bajos niveles de sodio o las que no contengan sodio ni azúcar adicional.
- ◇ Dar frutas y verduras como refrigerios en vez de opciones menos saludables.
- ◇ Incluir a los niños cuando compren, siembren o preparen frutas y verduras.
- ◇ Alentar a los niños a que coman una variedad de frutas y verduras, aunque esto signifique hacer varios intentos.
- ◇ Aprender lo que equivale a una taza de frutas o verduras, por ejemplo:
  - 1 manzana pequeña; 8 fresas grandes.
  - 12 minizanahorias (baby carrots); 1 mazorca de maíz o elote grande.